

Основные виды движений и упражнений, противопоказанные и рекомендованные для детей с заболеванием опорно – двигательного аппарата



МБДОУ ДСКВ №29 «Елочка»
Составил воспитатель Трохименко Т.И.
Г. Нижневартонск 2017 г.

Основные виды движений

Противопоказанные

Прыжки с высоты, спрыгивание со скамейки на пол на прямые ноги.

Прыжки вверх с глубокого приседа.

Прыжки на двух ногах через предметы, из обруча в обруч с продвижением вперед (динамичный прыжок)

Прыжки на правой и на левой ноге до обозначенного места и на определенное расстояние.

Рекомендованные

Ходьба по скамейке, сойти со скамейки приставным шагом стать на пол.

Упражнения на равновесие, ползание или лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на короткое расстояние на носочках, упражнения на равновесие.

Подлезание под препятствие, подлезание под дугу прямо, не касаясь пола или на четвереньках, ходьба по наклонной доске.

Основные виды движений

Противопоказанные

Перепрыгивание через шнур с разбега.

Прыжки в высоту и в длину с разбега.

Спрыгивание с каната.

Бег на длительное расстояние по заданному темпу.

Рекомендованные

Упражнения на формирования устойчивого равновесия – ходьбе по наклонной доске, ходьбе по ограниченному пространству.

Ползание по гимнастической стенке, метание в цель, подбрасывание мяча.

Стать на пол, придерживаясь каната, отойти в сторону.

Медленный бег с чередованием ходьбы, бег на носочках.

Основные виды движений

Противопоказанные

Прыжки на правой и на левой ноге до обозначенного места.

Прыжки прямо на правой и на левой ноге через предметы, прыжки боком через предметы.

Длительные высокие прыжки через скакалку.

Прыжки через веревку, через планку поднятую на высоту, с разбега в длину, спрыгивание с высоты (со скамейки, с бума).

Рекомендованные

Ползание под дугой, метание мяча.

Пролезание под дугу прямо, не касаясь пола, ходьба по наклонной доске.

Перекатывание мяча, подбрасывание и ловля мяча, метание предметов в даль, в горизонтальную цель.

Перешагивание через планку, поднятую на высоту, разными способами, метание в цель, прокатывание мяча под дугой..

Общеразвивающие упражнения для верхней части туловища.

Противопоказанные



Наклоны (запрокидывание) головы назад.

Круговые вращения головы.

Глубокие наклоны головы до плеча вправо влево.



Взаимозаменяемые



Медленно поднять голову посмотреть на поднятые руки, вернуться в исходное положение.

Повернуть в медленном темпе голову вправо, глазами посмотреть на правое плечо, вернуться в исходное положение, тоже самое влево, вернуться в исходное положение.

Поочередное поднятие плеча к правому или левому уху, голову держать прямо (руки на поясе).

Общеразвивающие упражнения для нижней части туловища

Противопоказанные

Глубокие наклоны туловища вправо или влево.

Глубокий наклон туловища вперед в быстром темпе с вытягиванием шеи вперед, резким движением головы вверх.

Упражнения с обручем на поясничном отделе с движениями туловища в быстром темпе.

Рекомендованные

Повороты туловища вправо – влево в медленном темпе.

Наклониться вперед, коснувшись пальцами пола (глаза следят за движением рук), вернуться в исходное положение.

Упражнения с мячами, ползание по гимнастической скамейке, лазание по воздушной лестнице.

Упражнения для нижних конечностей

Противопоказанные

Ходьба на внешней и на внутренней стопе .

Прыжки через и скакалку другие предметы, на всю ступню

Кувырки через голову.

Рекомендованные

Ходьба, упражнения на носочках, на пяточках, перешагивание с пятки на носок на месте.

Легкие прыжки на носочках через скакаку, захватывание пальцами ног мелких предметов (платочка, деревянных палочек, мячика), круговые движения ступни на поверхности мяча.

Упражнения на равновесие, ползание, бросание и ловля мяча снизу, из-за головы.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с положения, лежа на животе или на спине.

Противопоказанные



Глубокое прогибание туловища
вправо – влево с касанием руками
нижних конечностей.

Прогибание туловища назад с
резким запрокидыванием головы
(лежа на животе) упражнение
«кошечка»

Упражнения с кругами на шее,
туловище.



Рекомендованные



Потянуться, руки вытянуть
вперед, упражнение (лодочка),
держать голову прямо.

Потянуться вперед немного
приподнять голову, руки вдоль
туловища удерживать позу 4-6
сек.

Заменить упражнения с другими
спортивными предметами.